LABIRINTO DO PENSAMENTO DURANTE UMA PANDEMIA:
um guia para pacientes

Autores: Rita Spréa (CRP 08/06901), Bruna Silva Sertori, Camile Machado Rocha, Guilherme Janz, Maria Clara Villatore, e Nathaly Camili de Souza do curso de Psicologia da Universidade Tuiuti do Paraná

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Labirinto do pensamento durante uma pandemia
[livro eletrônico] : um guia para pacientes /
organização Rita de Cassia Sprea Uhle. --
1. ed. -- Curitiba : Rita de Cassia Sprea Uhle,
2020. -- (Saúde mental na pandemia ; 1)
1 Mb ; PDF

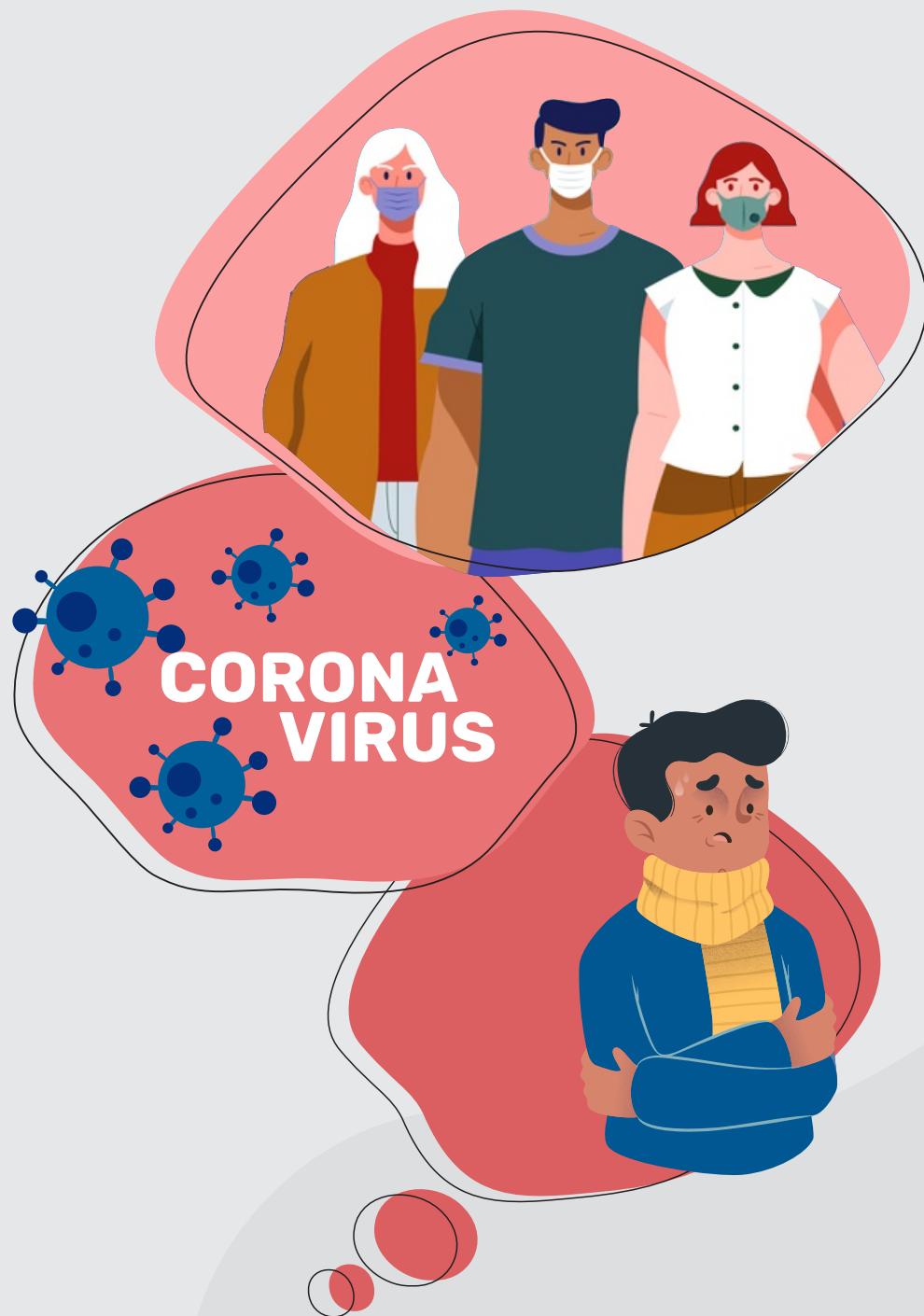
Vários autores.
ISBN 978-65-00-07308-9

1. Comportamento (Psicologia) 2. Coronavírus
(COVID-19) - Pandemia 3. Coronavírus (COVID-19) -
Aspectos psicológicos 4. Pensamento 5. Terapia
cognitivo-comportamental I. Uhle, Rita de Cassia
Sprea. II. Série.

20-41665 CDD-155.916

Índices para catálogo sistemático:

1. Coronavírus : COVID-19 : Psicologia 155.916

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

APRESENTAÇÃO

Diante de uma pandemia você constatou como a sua vida e a de todos foi diretamente alterada para adaptação imediata dessa situação mundial provocada por uma nova doença. A melhor maneira de adaptação é lidar com a realidade sem negá-la, mas nem sempre conseguimos conviver com tantas mudanças sem que isso gere diretamente estresse e preocupação.
Muitas vezes, podemos nos perder em nossos pensamentos, nos deixando cair em ciclos que aumentam ansiedade e pioram ainda mais nossa atual situação emocional.
Pensando em você, criamos o guia "Labirinto dos Pensamentos durante uma Pandemia – Guia do Paciente" que vai orientá-lo a encontrar caminhos, obstáculos e a saída deste labirinto, nomeando e compreendendo os pensamentos distorcidos dentro de si e também em outras pessoas, possibilitando um pensar e agir de forma mais adaptativa.

MANIFESTO

Vivemos um momento único na história, estamos enfrentando dificuldades que geração nenhuma veio e se deparar anteriormente, a pandemia veio e nos abala, mas acima de tudo, tem a capacidade de nos fazer refletir. Este guia foi criado com o intuito de auxiliar e ajudar você a identificar suas dores emocionais, seus pensamentos e emoções durante esta pandemia, utilizando técnicas da Psicologia. Estamos aqui para que você reflita e considere se seus pensamentos podem, ou não, refletir na situação em que você vive; você pode questionar esses pensamentos através das técnicas.

utilize durante os 14 dias de isolamento

O QUE É COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar e perda do paladar.

COMO É TRANSMITIDO?

Toque do aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, objetos e superfícies contaminadas (maçanetas, celulares, mesas, etc.)

NOSSAS REAÇÕES EMOCIONAIS SOBRE A COVID-19

MEDOS: Adoecer ou morrer, transmitir o vírus para outras pessoas, não ter suporte financeiro, perder as pessoas que amamos, ficar separado da família e amigos durante a quarentena, ser excluído socialmente por estar associado a doença, ser demitido do trabalho, não voltar as aulas.

E ENTÃO VEM OS SENTIMENTOS

Tristeza, angústia, impotência sobre os acontecimentos, ansiedade, alteração de apetite (falta ou excesso), alteração de sono (insônia ou excesso de sono, pesadelos), conflitos interpessoais.

E AGORA?

PROFISSIONAIS DE CUIDADO MENTAL RECOMENDAM:

Reconhecer e acolher seus medos, conversando com alguém de confiança; manter contato por telefone ou vídeo com familiares e amigos; buscar fontes confiáveis de informação, como o site da Organização Mundial da Saúde; se estiver trabalhando em casa, fazer pausas relaxantes e manter o contato virtual; tentar criar uma rotina para ajudar na alimentação e no sono de forma saudável; compartilhar ações e estratégias de cuidado e solidariedade para um conforto social; investir em exercícios que tragam prazer: meditação, alongamentos, leituras, danças, jogos, etc.

LABIRINTO DOS PENSAMENTOS

Quais são os sentimentos que você vivenciou desde o diagnóstico da COVID-19?

ANSIEDADE

Você está acompanhando portais de notícias várias vezes ao dia?

SIM

Estar exposto ao desconhecido – pandemia - pode fazer com que só pensemos nisso. Isso acontece pelo fato de mantermos nosso pensamento voltado e atento para qualquer informação referente ao vírus. Podemos chamar este pensamento de adivinhação ou antecipação que significa tirar conclusão precipitada de acontecimentos isolados e usar a mesma conclusão em outros casos que não tenham algo parecido. Pensamentos de antecipação, trazem preocupação e agora precisamos manter a calma e racionalizar! Ninguém é igual a ninguém e cada corpo irá reagir de uma maneira. É preciso evitar pensamentos antecipados neste momento e seguir as orientações médicas.

NÃO

A mudança de rotina muitas vezes podem provocar sintomas de ansiedade em nosso organismo, o que muitas vezes nos deixa com o sentimento de falta de estrutura e suporte para desenvolver qualquer atividade. Procure elaborar um quadro de horários para sua semana, reservando atividades a serem feitas a cada momento dos dias. Não se esqueça de guardar um tempinho para lazer próprio, contato com amigos e familiares e desenvolvimento de atividades voltadas ao estudo e/ou trabalho.

SIM

Lembra quando a mãe dizia: "você não vai, você não é todo mundo" e o sentimento era de que ela estava cometendo uma injustiça? A pandemia resgatou esse sentimento, e ele aparece quando dizemos que "temos que ficar só em casa, não podemos ir a lugar nenhum". E esse sentimento faz com que só vejamos os aspectos negativos, e que não consigamos ver aspectos positivos em meio ao caos – chamamos de desqualificação do positivo. Podemos refletir então, qual o peso emocional que estou dando a cada detalhe dos meus dias? Eu estou considerando algumas coisas que podem vir a ser positivas, como demonstrações de carinho ou suporte, ou até mesmo a união da sociedade como um todo?

NÃO

Adoecer é uma experiência desconfortável e abaladora, e sentir raiva é uma resposta do organismo frente à postura passiva que temos de tomar até que o nosso corpo vença o vírus e possamos retornar ao nosso estado de saúde. Técnicas como o mindfulness auxiliam neste momento e podem ser de grande proveito para explorar melhor as possibilidades de autoconhecimento neste momento delicado.

RAIVA

Você frequentemente está se frustrando frente às limitações derivadas da quarentena?

MEDO

Você está tomando todas as medidas para evitar a transmissão do vírus? Como evitar contato social, usar máscaras, luvas, lavar frequentemente as mãos com sabão, usar álcool etc.

NÃO

Nunca é tarde! Tomar todas as medidas recomendadas para evitar a proliferação é essencial para passarmos pela pandemia da forma mais tranquila e o mais rápido possível.

SIM

Muito bem! Você está fazendo a sua parte para evitar a transmissão do vírus. Muitas vezes podemos pensar que o pior vai acontecer, neste caso, podemos dizer que existe uma catastrofização. Catastrofização é o modo como pensamos no pior... E aí complica não é mesmo? Mesmo em meio ao caos, já tivemos diversos casos de cura. É preciso construir pensamentos positivos, ter uma atenção plena para viver o presente. E uma ótima opção, é usar a técnica do mindfulness, que será explicada nas páginas a seguir!

TRISTEZA

Você sente culpa ou pensa que poderia não ter sido contagiado?

SIM

Normalmente quando passamos por alguma situação em que saímos prejudicados, tendemos a nos questionar sobre o que poderíamos ter feito de diferente, e revivemos mentalmente o momento diversas vezes. A esse pensamento damos o nome de questionalização, que podemos comparar com a visão de túnel, então mesmo quando há outros aspectos que tenham acontecido, focamos somente no neutro ou no negativo. Neste caso, precisamos enxergar além do que nos causa um sentimento de tristeza.

NÃO

Vivemos uma situação de pandemia, onde milhares de pessoas são contaminadas diariamente, obviamente a situação é desagradável, mas como em toda situação que envolve desconforto, nós, seres humanos, somos capazes de nos desenvolver e nos aprimorarmos através desta experiência, seja através do senso de coletividade, ou pelas vivências de descobrimento vivenciadas.

MOMENTO MINDFULNESS

Um momento de pandemia como esse que estamos vivenciando, pode servir de gatilho para que você apresente uma ansiedade exagerada sobre a situação, envolvendo não saber lidar com trabalho, quarentena, isolamento, e outras situações que surgem a partir disto. O mindfulness é uma técnica que pode contribuir com a diminuição dos sintomas ansiosos.
Como técnica de relaxamento corporal, o mindfulness foi introduzida na medicina comportamental com o objetivo principal de redução de estresse sendo uma forma específica de atenção plena, estando em contato com o presente sem pensar nas lembranças passadas ou preocupações futuras, pois entendemos que nos dias atuais as pessoas vivem muito no "piloto automático".
Um dos primeiros exercícios que podem ser realizados é uma varredura mental do corpo com atenção concentrada, onde você vai notando as sensações que existem de parte do seu corpo e concentra sua atenção unicamente nesta vivência, podendo realizar sentado, deitado ou em pé.

Encontre um lugar calmo e confortável

Defina o tempo que gostaria de meditar, o ideal é começar aos poucos: 3 minutos

Procure uma posição que você fique confortável e alerta

Pode sentar-se numa cadeira com a coluna reta e os pés paralelos no chão, ou se preferir, sente-se no chão, ou no sofá e cruze as pernas. A melhor posição para você

Posição e tempo definidos? Vamos começar!

2ª TÉCNICA PROPOSTA

- Deite-se de olhos fechados, com as costas no chão e os braços estendidos ao lado do corpo.
- Concentre sua atenção nos dedos dos pés, sinta as sensações e tente diferenciar de um pé para o outro.
- Mude a atenção para a sola do pé, para o calcanhar, deixe subir pelas pernas e concentre-se nas sensações.
- Sinta a sensação na pelve, deixe percorrer para seus braços e se permita sentir as sensações do seu corpo; se você cochilar uns minutos, tudo bem, volte de onde parou.
- Dê uma atenção amigável ao seu corpo e às sensações.
- Tomar consciência sobre elas. Tudo bem dispersar as vezes. Volte as sensações.

Outros exercícios do mindfulness: podemos citar onde você aprende a vivenciar situações do cotidiano de maneira focada apenas naquela situação, como por exemplo, subir uma escada, trabalhar, fazer atividades de casa, aproveitar o momento com a família e amigos ou qualquer outra atividade.

ROTINA NA QUARENTENA

O primeiro passo para alcançar o que desejamos, é saber como nos planejarmos! Aqui estão quadros que representam cada dia da semana, o que você deseja fazer nestes próximos dias? Escreva aquilo que você sente que consegue fazer! Escritas e desenhos liberados!

Não esquecer!!

Notas

Coisas pra fazer:

Planner Semana 1

Dia 1:

Dia 2:

Dia 3:

Dia 4:

Dia 5:

Dia 6:

Dia 7:

Planner Semana 2

Dia 8:

Dia 9:

Dia 10:

Dia 11:

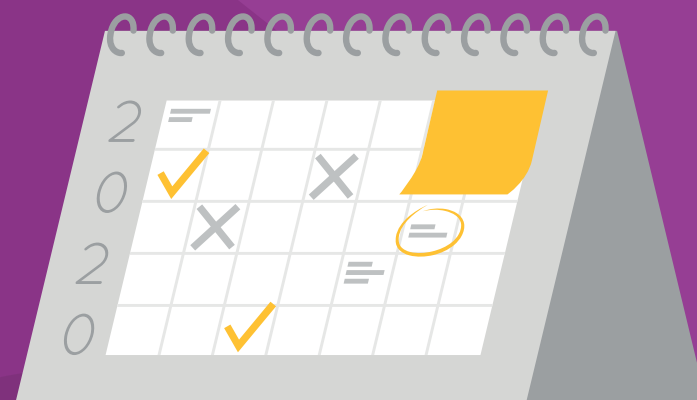
Dia 12:

Dia 13:

Dia 14:

Não esquecer!!

Coisas pra fazer:

Notas

LISTA DE DESEJOS DEPOIS DA PANDEMIA

Escreva seus desejos para realizar após a pandemia acabar. Pense nos quais são urgentes, como abraçar um familiar. Outros não tão urgentes, como comer em algum restaurante que goste. E outros caso sobre aquele tempinho extra, como passear em um parque.
Faça uma lista ou um desenho desses desejos!

Lista de Desejos

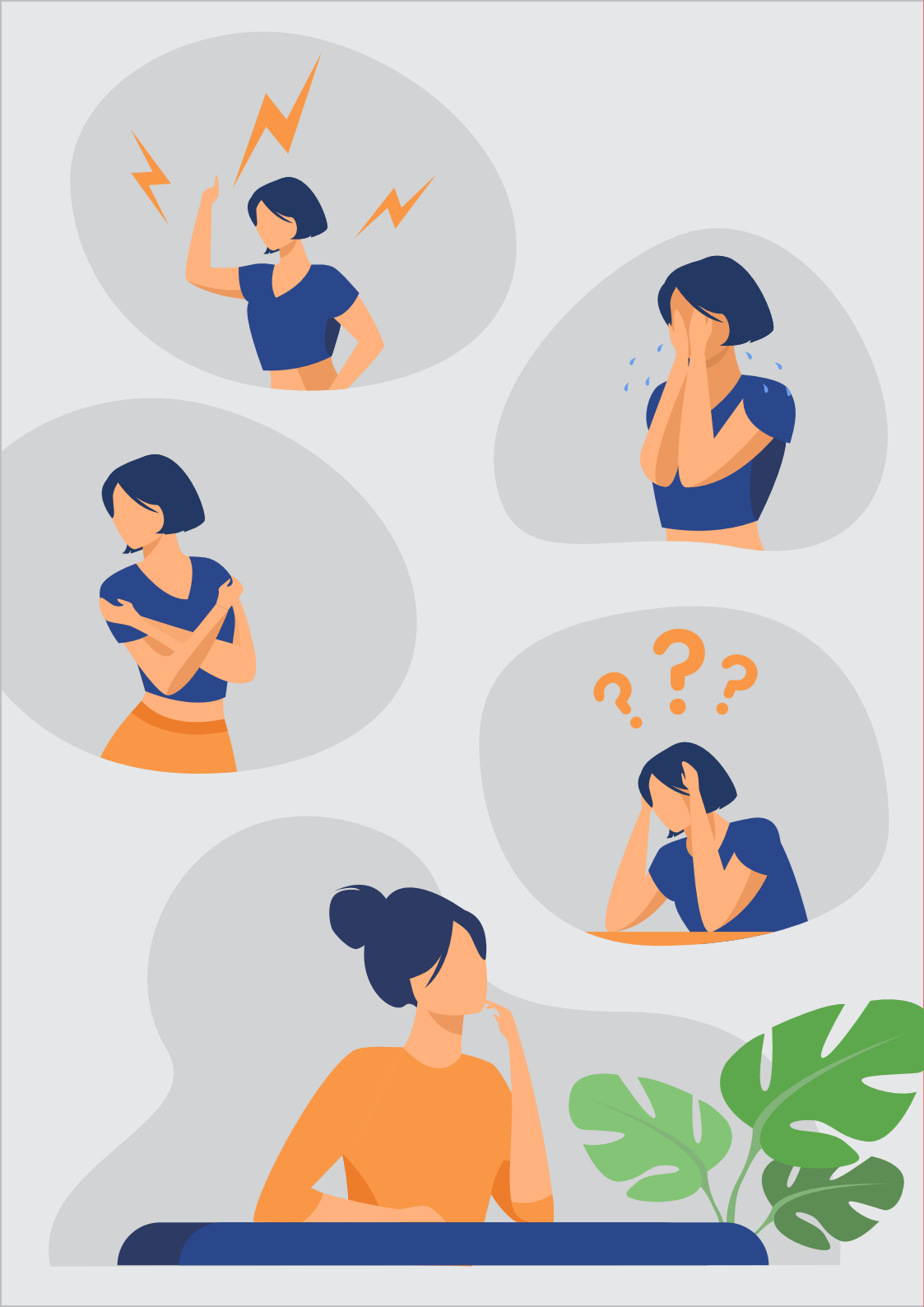
URGENTES

- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________

NÃO É TÃO URGENTE

- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________

SE SOBRAR UM TEMPINHO

- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________
- [ ] ______________________________

IDENTIFICANDO SINTOMAS EMOCIONAIS

Além dos sintomas físicos que você pode apresentar, é de extrema importância dar ênfase também aos sintomas emocionais e aprender a identificá-los. O período de quarentena e/ou isolamento é uma situação única a qual não estamos familiarizados, sendo algo inédito em sua vida, onde normalmente surgem sentimentos e emoções que nunca sentimos nessa intensidade.

Por esse motivo, é importante prestarmos atenção no nível e na frequência que esses sentimentos aparecem, para que você mesmo possa identificá-los e entendê-los, para isso, na próxima página iremos fazer exercícios!

EXERCÍCIOS

- O quanto me sinto ansioso devido a quarentena?

pouco médio muito

- O quanto me sinto ansioso devido ao isolamento social?

pouco médio muito

- O quanto sinto raiva por não poder ver as pessoas que amo?

pouco médio muito

- O quanto me sinto irritado pela mudança de planos devido a pandemia?

pouco médio muito

- Quando assisto noticiários, quanto fico nervoso? E ansioso?

pouco médio muito

- Ao ver as redes sociais com notícias, como me sinto?

pouco médio muito

- Quanto fiquei preocupado quando descobri que fui infectado?

pouco médio muito

- O quanto sinto de medo de infectar as pessoas que amo?

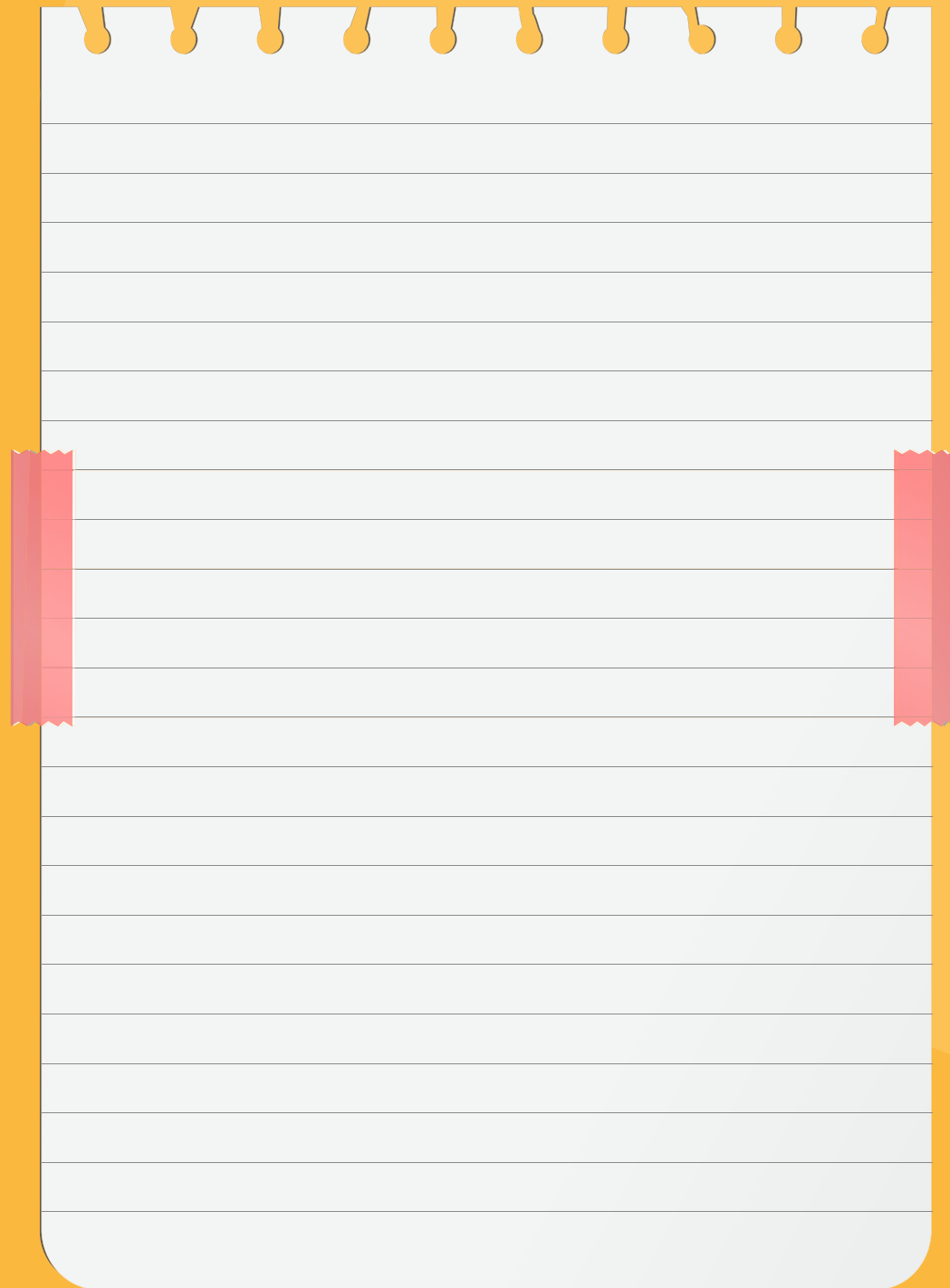
pouco médio muito

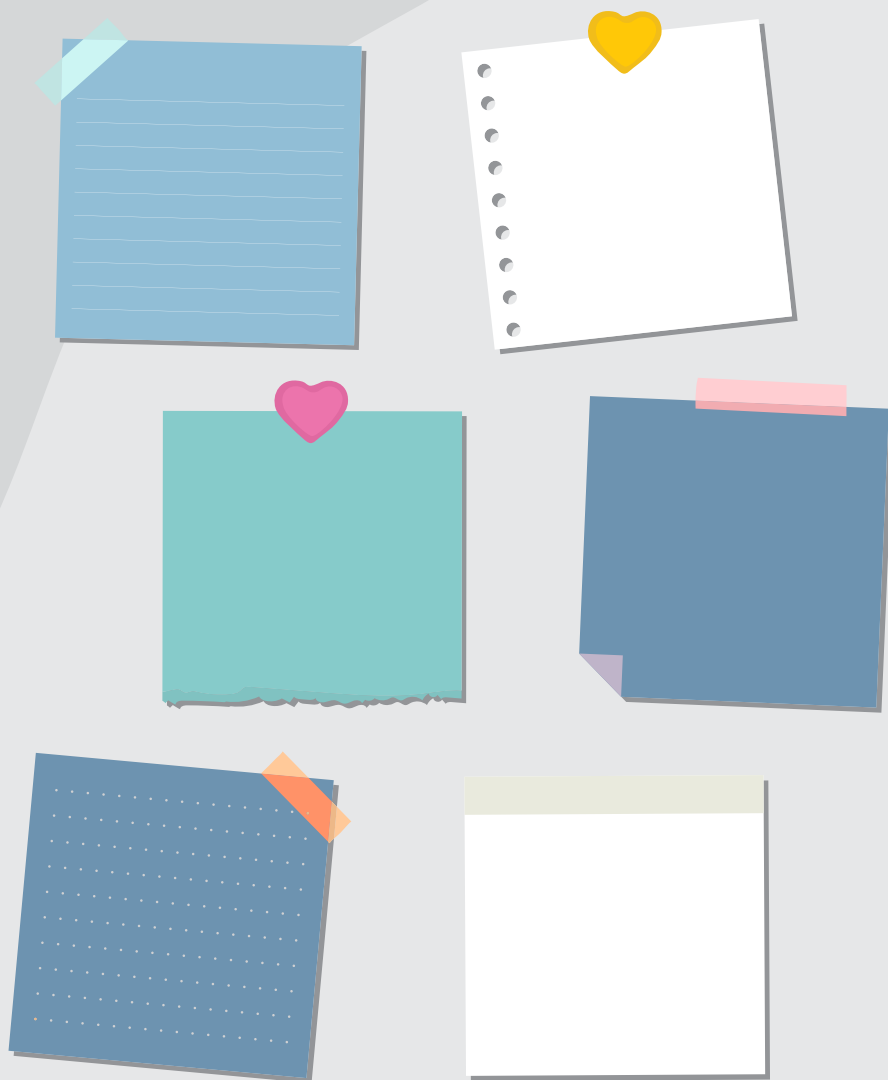
- O quanto me sinto ansioso por precisar ficar isolado de todos?

pouco médio muito

- O quanto estou me sentindo sozinho?

pouco médio muito

Agora que você identificou suas emoções, vamos ensinar algumas técnicas, se você se sentir bem e quiser participar estarão nas próximas páginas.

CARTÕES LEMBRETES
BONS RECADOS PARA MIM

Compartilhe nesses espaços frases que tragam alegria, pensamentos positivos e frases motivacionais. Serão cartões-lembretes para todos os dias durante a pandemia.

UMA HISTÓRIA QUE
GOSTO SOBRE MIM

Aqui tem um espaço para escrever uma história que goste sobre você, algo que aconteceu e marcou muito ou algo que gostaria que acontecesse depois do isolamento. Abuse da criatividade!

CIRCULANDO

Circule as coisas boas que você aprendeu, realizou ou sentiu nesse período de quarentena. A cada item circulado adicione +10 pontos.

Cuidei das minhas plantas

Assisti um ótimo filme

Li um ou mais livros

Tive uma boa noite de sono

Assisti séries que antes não tinha tempo

Consegui relaxar

Assisti uma live

Tirei fotos

Me aproximei da minha família

Bebi água

Fiquei feliz por passar um tempo em casa

Respirei com calma

Fiz meditação

Tirei um cochilo a tarde

Brinquei com o meu animalzinho de estimação

Comi fruta

Assisti filmes novos

Fiz uma receita que vi no facebook

Fiz uma faxina em casa

Dancei

Fiz uma chamada de vídeo com os amigos

Fiz uma comida gostosa

Gravei um tik tok

CONFIRA A SEGUIR SUA PONTUAÇÃO:

Hey, não desanima! O que acha de tentar praticar alguns desses itens?

Parabéns!!! Você está sendo bem produtivo(a) nessa quarentena, hein? Tudo que é bom pode melhorar, pense nisso...

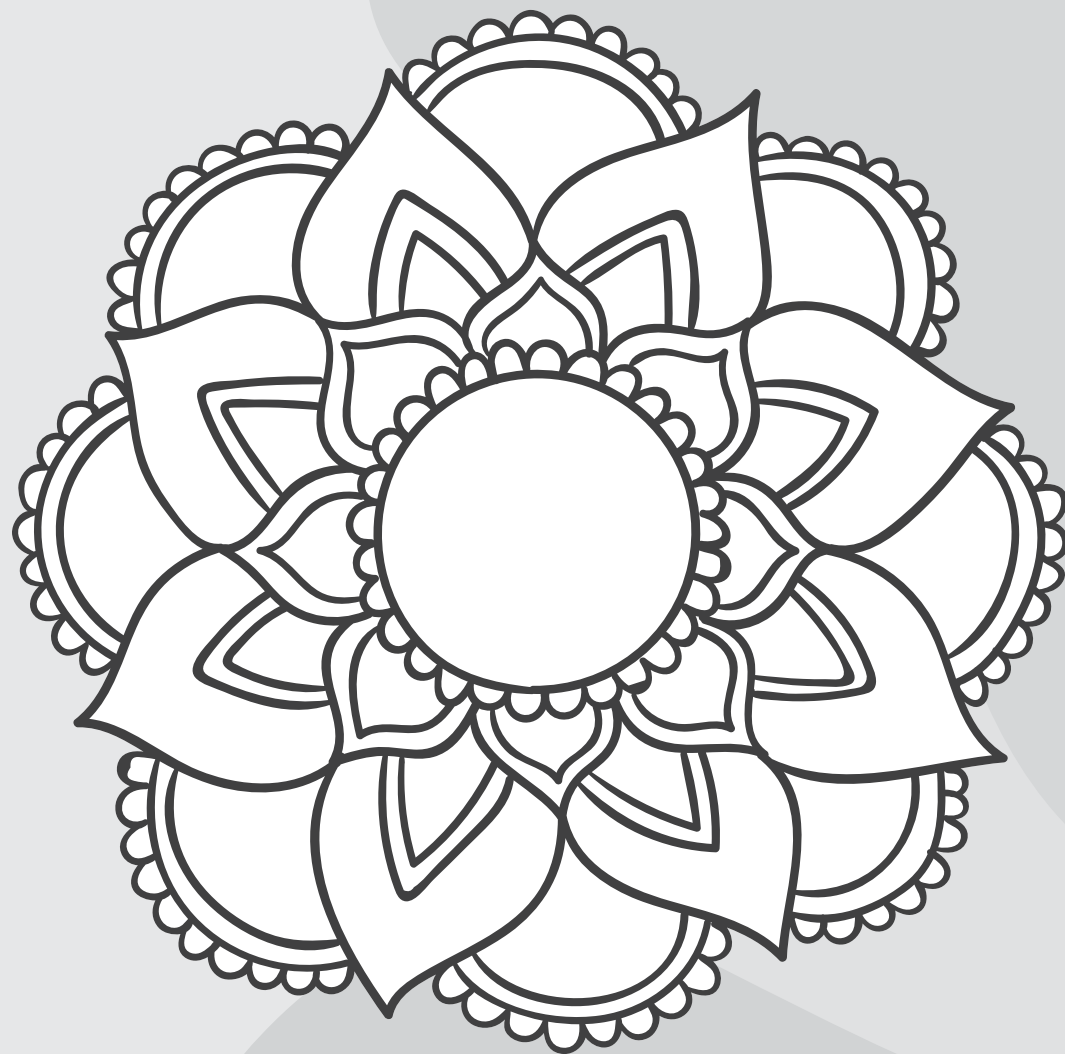
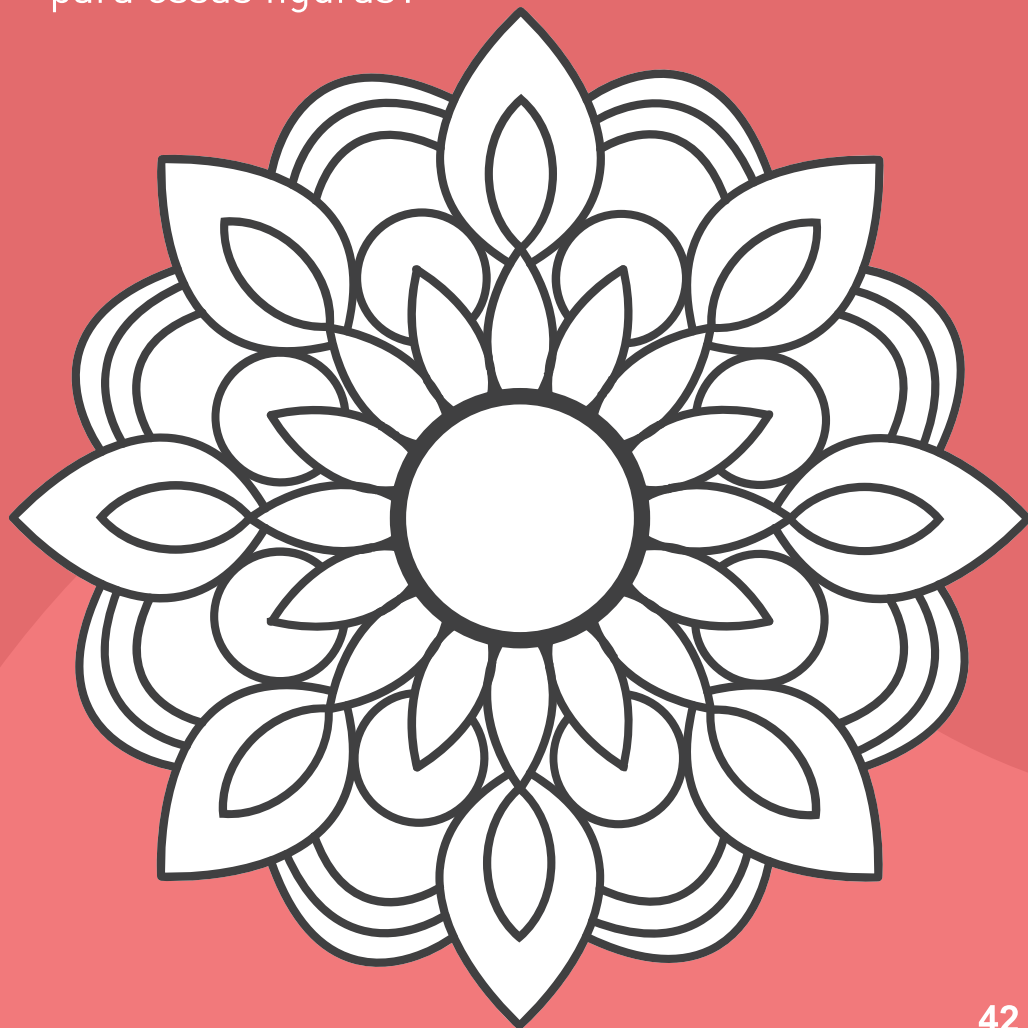
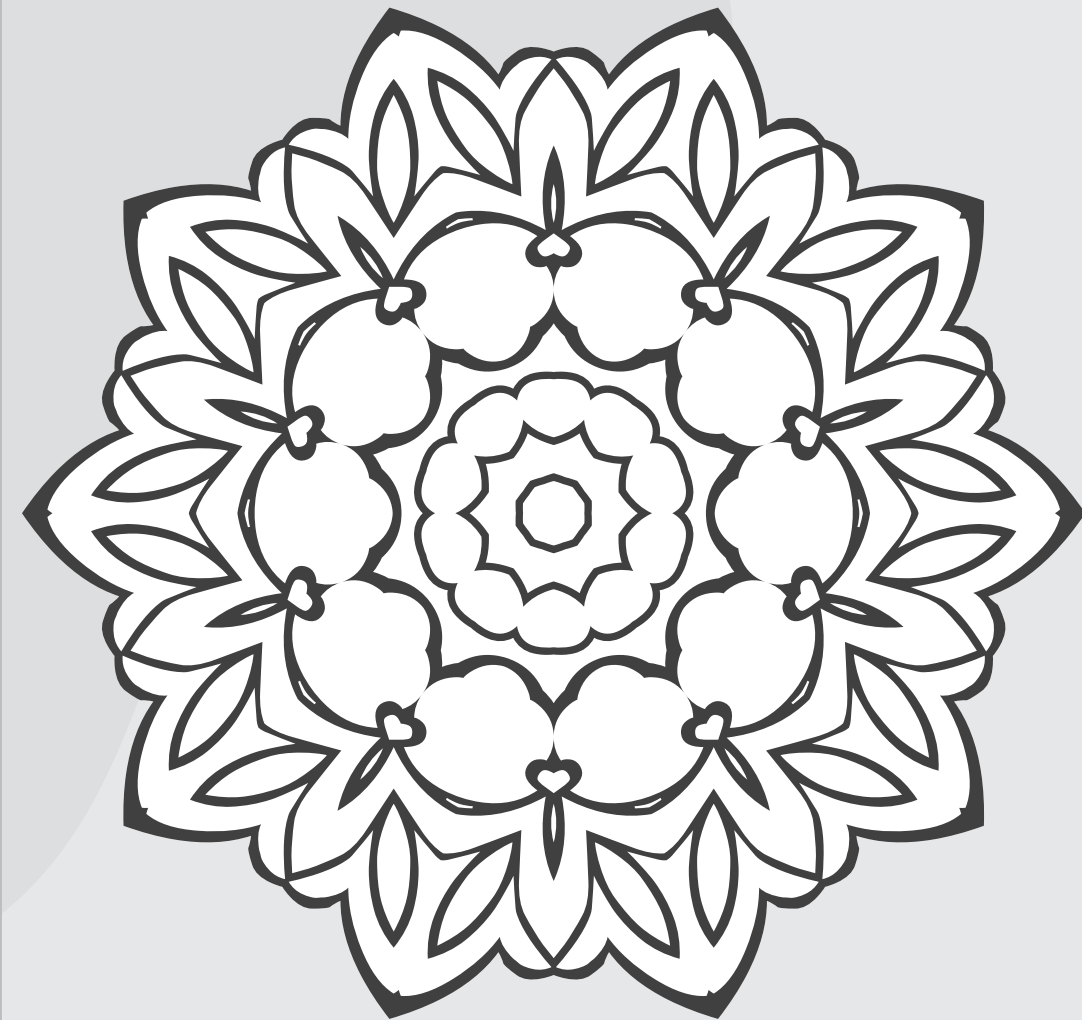
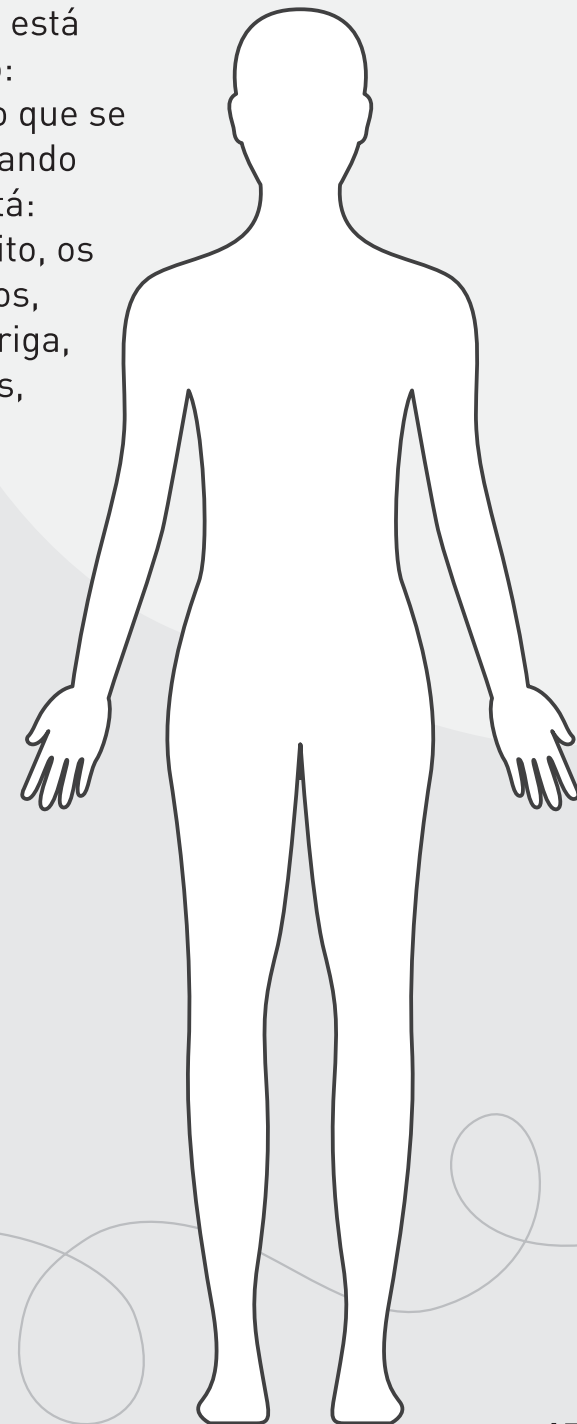
Uauuuu! Incrível, você está sendo ótimo! Agora, que tal você ajudar outra pessoa a completar ou circular mais itens dessa lista?

Maratonando
FILMES E SÉRIES

Separamos algumas ideias de filmes para você, o que acha de continuar essa lista de maratona?

- Comer, Rezar e Amar
- Divertida Mente
- Toc Toc
- O menino que roubou o vento
- A cabana
- À Procura da Felicidade
- Pequena Miss Sunshine
- Up - Altas Aventuras
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

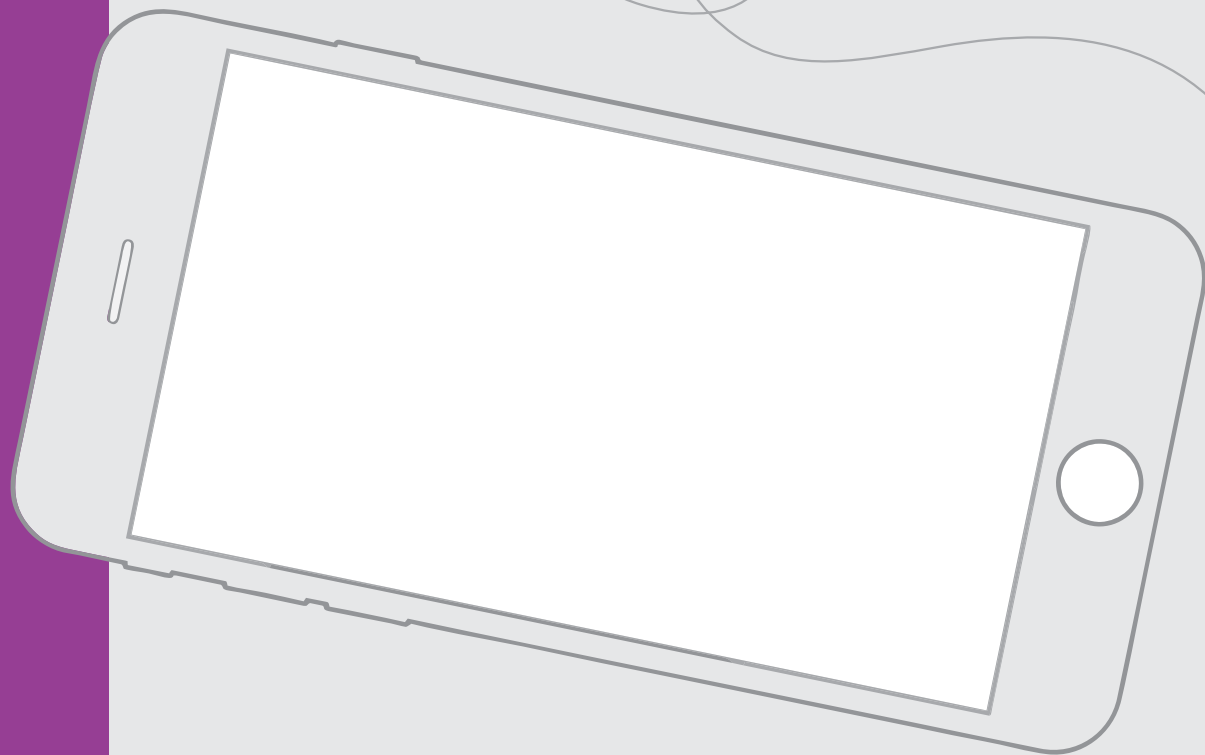
RELAXANDO E PINTANDO

Nada melhor do que relaxar, não é mesmo? Pintar é uma ótima forma de nos distrair e de ter um momento com nós mesmos. Abaixo, estão alguns desenhos de mandala, uma forma geométrica muito bonita, que tal dar cor e vida para essas figuras?

Muito bem! Agora ao lado está um contorno de um corpo: feche os olhos pelo tempo que se sentir confortável, procurando sentir como seu corpo está: A cabeça, o pescoço, o peito, os braços, o cotovelo, as mãos, os dedos das mãos, a barriga, as pernas, o joelho, os pés, os dedos dos pés... que cores tem cada parte de seu corpo?

O LOUCO DOS POTES

Sabe aquela pessoa que nós gostaríamos de carregar dentro de um potinho para qualquer lugar que fossemos? O que acha de escrever sobre ela? Depois, poderá mandar para a pessoa ou não!
Podem ser potes de desejos, de desculpas, de agradecimentos, de declarações, do sentimento que você carrega e quer compartilhar, o importante é falar.

UMA CHAMADA DE DISTÂNCIA

Ficar sem ver as pessoas é muito chato, não é mesmo? A notícia boa, é que você vive na época em que não precisamos ficar sem ver quem está longe! Que tal fazer uma lista das pessoas com quem você pode fazer uma vídeo chamada?
Aqui também tem um espaço para você fazer um desenho da pessoa que você quer ligar, quero ver se consegue desenhar a reação da pessoa quando você ligar!

- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________
- ______________________

PLAYLIST DA MINHA QUARENTENA

Você criou uma lista de músicas durante o isolamento ou escutou músicas com alguém? As músicas podem animar nossos dias ou podem nos deixar mais relaxados. Eu começo e você continua, que tal?

Legião Urbana – Mais Uma Vez
Frejat – Amor Pra Recomeçar
Jota Quest – Dias Melhores
Jorge e Mateus – Amor Pra Recomeçar
Legião Urbana – Pais e Filhos
Padre Marcelo Rossi – Já Deu Tudo Certo
Tribalistas – Velha Infância
Roberto Carlos – Como vai Você
Dua Lipa – Don't Start Now
Tones and I - Dance Monkey...

MINHA PLAYLIST

complete com a música que:

QUE ME FAZ SENTIR BEM:

QUE ME FAZ SENTIR FELIZ:

QUE ME ACALMA:

MÚSICA QUE LEMBRA QUEM EU AMO:

É ANTIGA, MAS EU AMO:

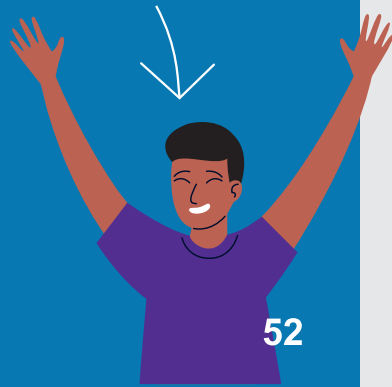
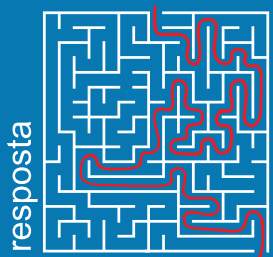
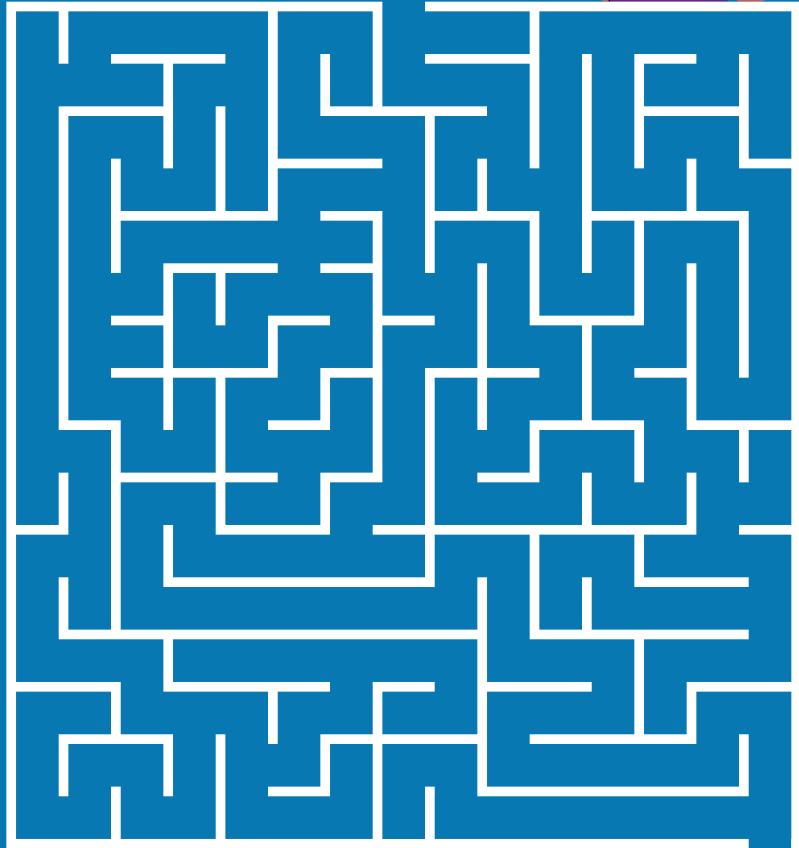
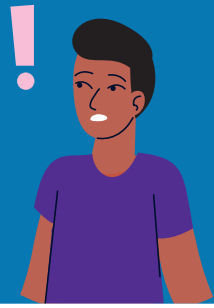
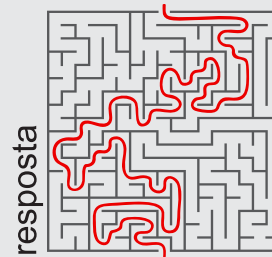
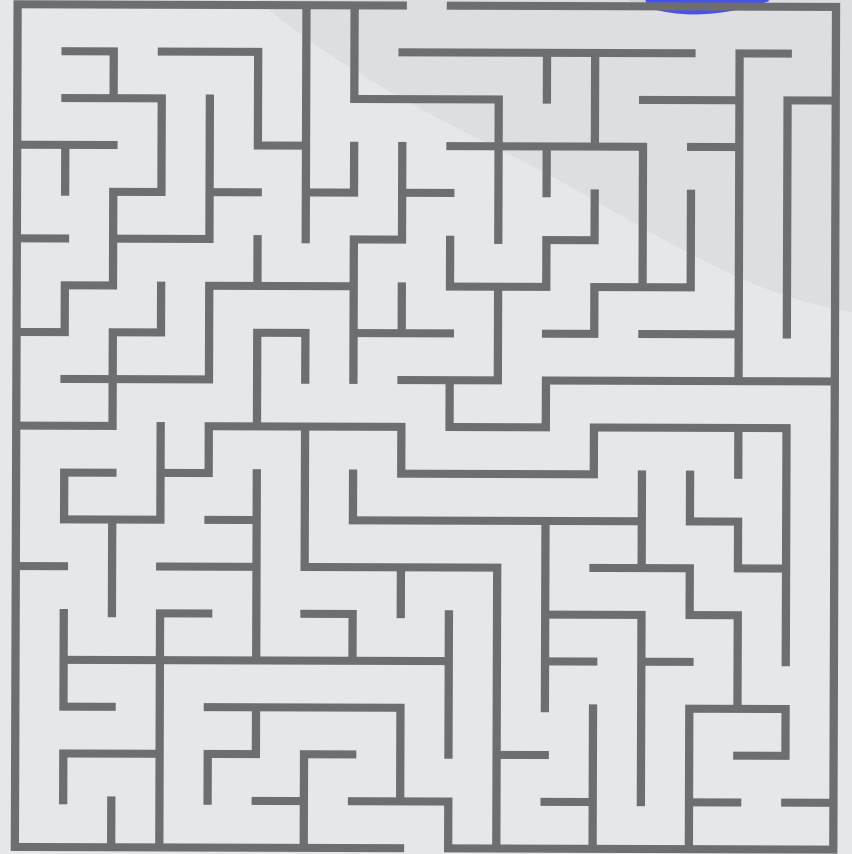
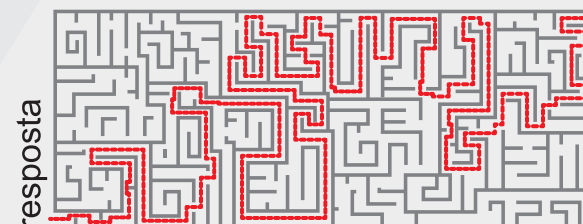
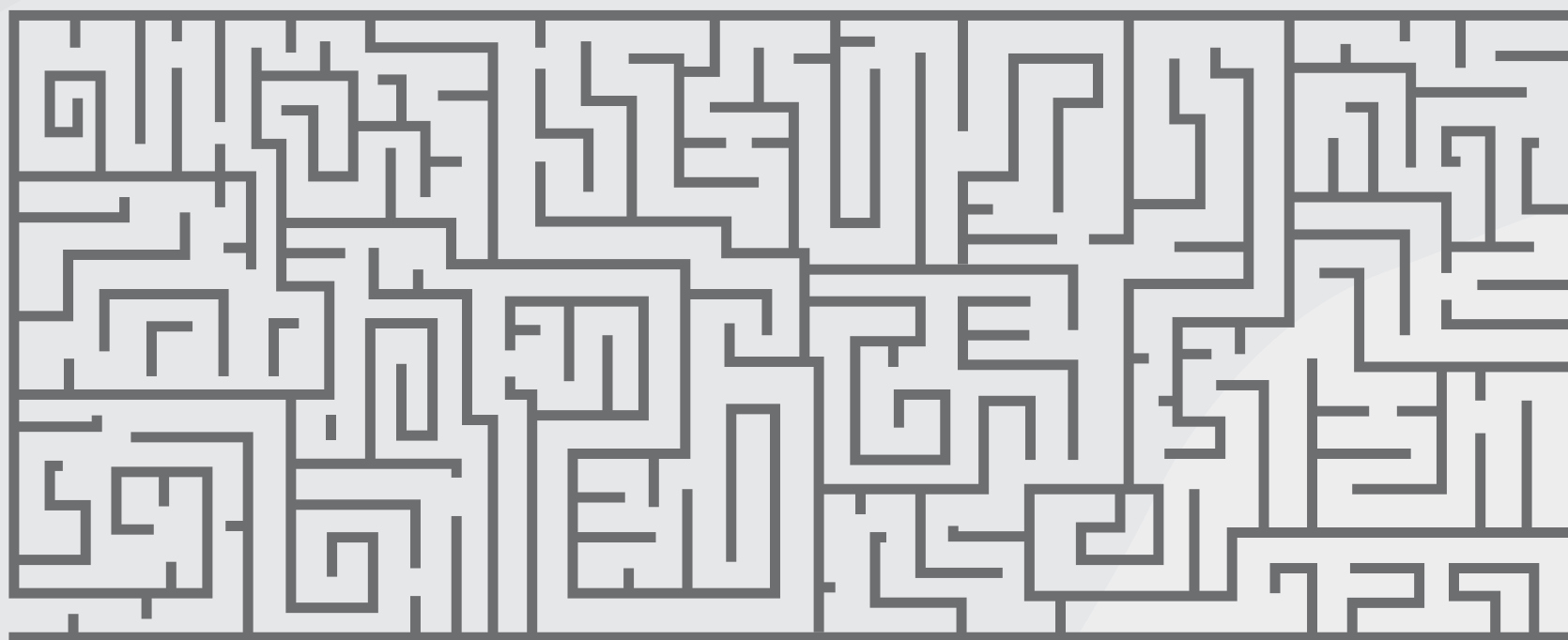
MINHA MÚSICA NO MOMENTO:

QUE LEMBRA MINHA INFÂNCIA:

QUE ME FAZ CHORAR:

SAINDO DO **LABIRINTO**

resposta

resposta

Depois que você identificou seus pensamentos no labirinto, fez um momento relaxante de mindfulness, reconheceu suas emoções diante da pandemia e realizou algumas atividades, como está saindo desse labirinto de pensamentos? Esperamos que seja assim.

REGISTRE AQUI MOMENTOS
PARA RELER NO FUTURO

Neste espaço, você pode anotar seus momentos para que depois do isolamento, você possa agradecer e ter como inspiração ou oferecer incentivos para outras pessoas ao seu redor. Daqui a alguns anos você pode reler esse diário e pensar: Sou um sobrevivente e sou mais forte do que pensava!

GUIA DE UTILIZAÇÃO DO E-BOOK

Esse é um guia de explicações para você, profissional da saúde, que poderá ajudar o paciente a manusear o e-book. Ou para você que irá ajudá-lo, ou para você irá realizar as leituras e atividades.

PÁGINAS 3 A 6

APRESENTAÇÃO, MANIFESTO E EXPLICAÇÃO DA COVID-19: nas páginas 3 a 6 apresentamos o e-book, trouxemos nosso manifesto e explicamos um pouco o que é a COVID-19. Pedimos que realize uma leitura tranquila, para que o paciente possa prestar atenção do início ao fim.

PÁGINAS 9 A 17

LABIRINTO DOS PENSAMENTOS: quais os sentimentos você vivenciou desde o diagnóstico da COVID-19?
Leia o texto sobre cada sentimento (ansiedade, raiva, medo e tristeza), quando o paciente responder "sim", leia a continuação da resposta sim. Caso o paciente responda "não", leia a continuação do não.

PÁGINAS 18 A 20

MOMENTO MINDFULNESS: realize uma leitura tranquila sobre o que é o mindfulness para que o paciente entenda a técnica e a importância de realizá-la. Os exercícios ao lado, leia de maneira tranquila e pausadamente, assim o paciente entende cada passo e poderá realizar a técnica proposta.

PÁGINAS 22 A 25

ROTINA NA QUARENTENA - PLANNER: faça a leitura do exercício e explique que é como escrever em uma agenda para planejar as tarefas do dia a dia ou da semana. Mostre os espaços para escrever e para desenhar.

PÁGINAS 26 E 27

LISTA DE DESEJOS PARA DEPOIS DA PANDEMIA: faça a leitura do exercício mostrando como é a lista de desejos, informe ao paciente que ele poderá escrever desejos urgentes, outros não tão urgentes e aqueles para quando sobrar um tempo livre.

PÁGINAS 29 A 31

IDENTIFICANDO SINTOMAS EMOCIONAIS: faça a leitura do exercício de forma tranquila, para que o paciente compreenda como realizar a tarefa e o objetivo de realizá-la. Faça a leitura também de cada item do exercício e explique a marcação que deverá ser feita: pouco, médio ou muito.

PÁGINAS 32 E 33

BONS RECADOS PARA MIM: explique para o paciente que esse exercício é para que ele possa escrever frases alegres e motivadoras e realizar a leitura quando não se sentir muito alegre e motivado. Mostre os espaços onde ele poderá escrever.

PÁGINAS 34 E 35

UMA HISTÓRIA QUE GOSTO SOBRE MIM: mostre para o paciente o espaço que ele poderá escrever uma história sobre ele, sobre eventos marcantes ou até algo que gostaria que acontecesse em sua vida. Peça a ele usar da criatividade!

PÁGINAS 36 A 39

CIRCULANDO: faça a leitura do exercício e mostre as opções que o paciente poderá circular. Após circular, façam a soma de cada item circulado e leiam a pontuação abaixo, vendo o resultado daquele exercício.

PÁGINAS 40 E 41

MARATONANDO FILMES E SÉRIES: mostre para o paciente que há um espaço para que ele escreva nome de filmes e séries para maratonar, assim ele verá que deixamos algumas sugestões para ele.

PÁGINAS 42 A 45

RELAXANDO E PINTANDO: faça a leitura do exercício de forma tranquila sobre a pintura do desenho, que chama-se mandala, e realize a leitura sobre os sentimentos que esse exercício proporciona para ele.

PÁGINAS 46 E 47

O LOUCO DOS POTES: faça a leitura do exercício e mostre a figura ao lado para que o paciente entenda como realizar essa tarefa.

PÁGINAS 48 E 49

A UMA CHAMADA DE DISTÂNCIA: realize a leitura do exercício de forma tranquila e mostre o espaço para o paciente realizar a tarefa, onde ele poderá escrever e desenhar.

PÁGINAS 50 E 51

PLAYLIST DA MINHA QUARENTENA: faça a leitura do exercício e mostre ao paciente onde ele poderá escrever suas músicas preferidas, assim ele poderá ver que deixamos algumas sugestões para ouvir.

PÁGINAS 52 A 55

SAINDO DO LABIRINTO: faça a leitura do exercício e mostre onde ele poderá realizá-la.

PÁGINAS 56 E 57

REGISTRE MOMENTOS PARA RELER NO FUTURO: explique para o paciente que ele terá espaços para escrever seus momentos, seus agradecimentos, suas inspirações e realizar a leitura após a pandemia.

Em tempos de isolamento social, a empatia e a compaixão mostram como nós, humanos, somos capazes de nos sobrepor frente aos desafios e levar calor ao coração de quem está distante. Fazendo com que cada um de nós possamos perceber que enquanto pudermos contar e nos dispor ao próximo, conseguiremos evoluir através das dificuldades enfrentadas.
Nós acolhemos seus sentimentos e esperamos que esse labirinto leve a você leveza e alegria. Estamos longe, mas estamos juntos!

@psi.brunasertori
@camile_machado_psi
@guilhermejanz
@mariavillatore.psicologia
@nathaly.psico
@ritasprea
@anacmorato

Comitê de Inovação
Curso de Psicologia
Terapia Cognitiva Comportamental
Coordenador: Milton Magnabosco
Prod. Gráfica: Ana Carolina de Araújo Morato
Autores:
Bruna Silva Sertori,
Camile Machado Rocha,
Guilherme Janz,
Maria Clara Villatore,
Nathaly Camili de Souza,
Profª Rita Spréa CRP 08/06901